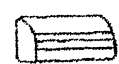
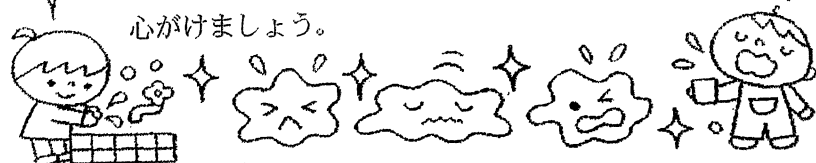


日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	加減量 mg	塩分量 g
1	金	豚肉のしょうが焼き・トマトのサラダ・食パン(いちごジャム)・みそ汁(ほうれん草・凍り豆腐)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	451	17.8	14.0	85	2.3
5	火	プチハンバーグ・プチふんわりミルク・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・牛乳	541	14.1	16.0	196	0.4
6	水	ミンチカレー・大根とじゃこのカリカリサラダ・牛乳・福神漬	プチお菓子 りんごの蒸しパン・麦茶	492	16.5	13.8	305	1.8
7	木	醤油ラーメン・グリーンサラダ・白いミルクプリン	ビスケット オレンジのスコーン・野菜ジュース	559	16.9	18.7	70	2.5
8	金	鶏肉のレモン煮・キャベツのみそマヨ和え・セサミパン・オニオンスープ	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	462	18.9	16.8	45	2.8
9	土	ドーナツ・野菜ジュース		147	2.9	3.6	25	0.1
11	月	白身魚のコーンマヨネーズ焼き・まめまめ煮・メープルパン・具たくさんみそ汁	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	466	23.7	17.3	180	2.6
12	火	メロンパン・ツナサンド・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	618	18.2	16.4	248	1.2
13	水	ドライカレー・フルーツヨーグルト・牛乳(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット 甘納豆のふんわり蒸しケーキ・麦茶	594	20.5	19.3	299	2.0
14	木	わかめうどん・チーズいりさいの目サラダ・ヨーグルト	ビスケット バナナのカップケーキ・野菜ジュース	544	20.3	18.5	273	2.5
15	金	イタリアンハンバーグ・ツナサラダ・さつま芋パン・白菜スープ	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	468	23.9	20.4	136	2.2
18	月	プチコロッケ・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・牛乳	560	17.1	18.7	193	0.3
19	火	ホキのフライ・切干大根とひじきの煮物・みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)・プレーンパン	プチお菓子 チーズ蒸しパン・麦茶	480	24.6	18.4	218	2.9
21	木	和風スパゲティー・かぼちゃサラダ・ヨーグルト	ビスケット みかんのカップケーキ・野菜ジュース	549	18.0	16.5	182	2.0
22	金	栄養すいとん・ソーセージサラダ・チョコチップパン・牛乳	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	486	18.7	15.2	356	2.6
25	月	白身魚の香草パン粉焼き・ブロッコリーサラダ・チーズパン・コンソメスープ	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	412	18.2	14.8	65	2.6
26	火	プチフランク・プチふんわりいちご・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	617	18.7	17.5	268	2.2
27	水	ポークカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 りんごゼリー・麦茶	514	19.2	15.7	251	2.1
28	木	イタリアン焼きそば・かんきつサラダ・ヨーグルト	ビスケット きなこラスク・野菜ジュース	541	20.0	13.4	157	2.2
29	金	鶏肉のみそマヨネーズ焼き・ハムのマリネ・食パン(ブルーベリージャム)・あさりのチャウダー	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	500	19.0	18.9	111	2.0

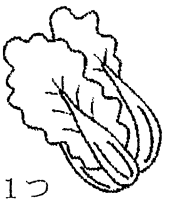


### 冬はもうすぐ！ かぜ予防を

ぽかぽかと太陽のぬくもりを感じる日もあれば、冷たい時雨が降る日もあり、暖かさと寒さの間を行ったり来たりしながら冬に近づいています。  
 1日のなかでも朝夕と日中との気温差が大きくなってきました。暖房器具を使用することが多くなると、空気が乾燥し、ウイルスが増えるのに格好の条件になります。元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、外出後や食事前にはうがい、手洗いを欠かさないように心がけましょう。



### 消化がよく低カロリー！ 冬に美味しい はくさい



はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。

